

Nyheter fra  
**LILLE**



**FORLAGET LILLE MÅNE**

Post- og besøksadresse:  
Pilestredet 8, 0180 OSLO  
6. etage – kontorfellesskap med  
Dag & Tid og Nynorsk Pressekontor

TLF: 21 50 47 09  
FAKS: 21 50 47 17  
Internett: lillemaane.no  
E-post: [jan@lillemaane.no](mailto:jan@lillemaane.no)  
Distribusjon: Sentraldistribusjon

## *Kjære lesere og bokvenner!*

Så er også LILLE MÅNE for alvor inne i årets bokhøst, den første i forlagets unge historie. Her får du presentert de fire titlene som utkommer i år. En liten, men fin liste er det blitt, med kjente navn som ECKHART TOLLE og DON MIGUEL RUIZ, aktuelle bøker som *RØYKFRI!*, og den populære klassikeren *DEN LILLE KLEMMEBOKEN*.

Vedlagt finner bokhandlerne en liste der alle ansatte kan tegne seg til våre elektroniske og trykte nyhetsbrev. Vi setter kjempestor pris på om denne listen sendes på sirkulasjon til alle ansatte i bokhandelen, og sendes tilbake til oss. Det blir trukket en aldri så liten premie blant alle som tegner seg!

Leseeksemplarer av *DEN LILLE KLEMMEBOKEN* ble nylig utsendt til samtidig bokhandlere, samtidig med at vi har lagt inn faste kvantumsrabatter ved kjøp av 5-9 stk (45 %), eller 50 % på alle bestillinger over det.

Jan Mesicek  
forlegger



*Indiansk visdom for lykkelige parforhold*

## *Kjærlighetens kunst*

DON MIGUEL RUIZ er forfatter av bestselgeren *De fire leveregler*, og nå lanseres *Kjærlighetens Kunst*. Han er oppvokst på landsbygda i Mexico, og etter en nær-døden-opplevelse dedikerte han livet sitt til å spre visdommen og kunnskapen fra hans forfedre – Toltek-indianerne.

Bla om

# Mer kjærlighet – mindre frykt og redsel

*KJÆRLIGHETENS KUNST er oversatt til 26 språk, og den gikk rett inn på bestselgerlister over hele verden. Don Miguel Ruiz er svært populær i Norge, og det er mange som gleder seg til hans nye bok.*

I denne boken tar don Miguel Ruiz for seg de fryktbaserte oppfatningene og antakelsene som undergraver kjærligheten og fører til lidelse og drama i forholdene våre. Ruiz bruker lærerike historier for å gi budskapet liv, og viser hvordan vi skal helbrede følelsesmessige sår, gjenvinne den friheten og gleden som vi har rett til, og finne tilbake til den lekenheten som er så viktig i parforhold.

## **KJÆRLIGHETENS KUNST handler om:**

Hvorfor «oppdragelse» og «fullkommenhet» fører til selvfornektelse

Hvorfor maktkamp gradvis ødelegger de fleste forhold

Hvorfor vi jakter på kjærlighet hos andre, og hvordan vi skal fange kjærligheten i oss selv

Hvordan vi endelig skal godta og tilgi oss selv og andre

Gjennom innsiktsfulle og rørende historier fra indianernes tid viser Ruiz hvordan vi kan reparere våre emosjonelle sår, og gjenvinne friheten og gleden som er avgjørende for lykkelige forhold.

*«Lykken kan bare komme innenfra og er et resultat av din kjærlighet. Når du er bevisst på at ingen andre kan gjøre deg lykkelig, og at lykken er resultat av din kjærlighet, blir du en av toltekernes største mestere, en kjærlighetens mester.»*

**Don Miguel Ruiz**

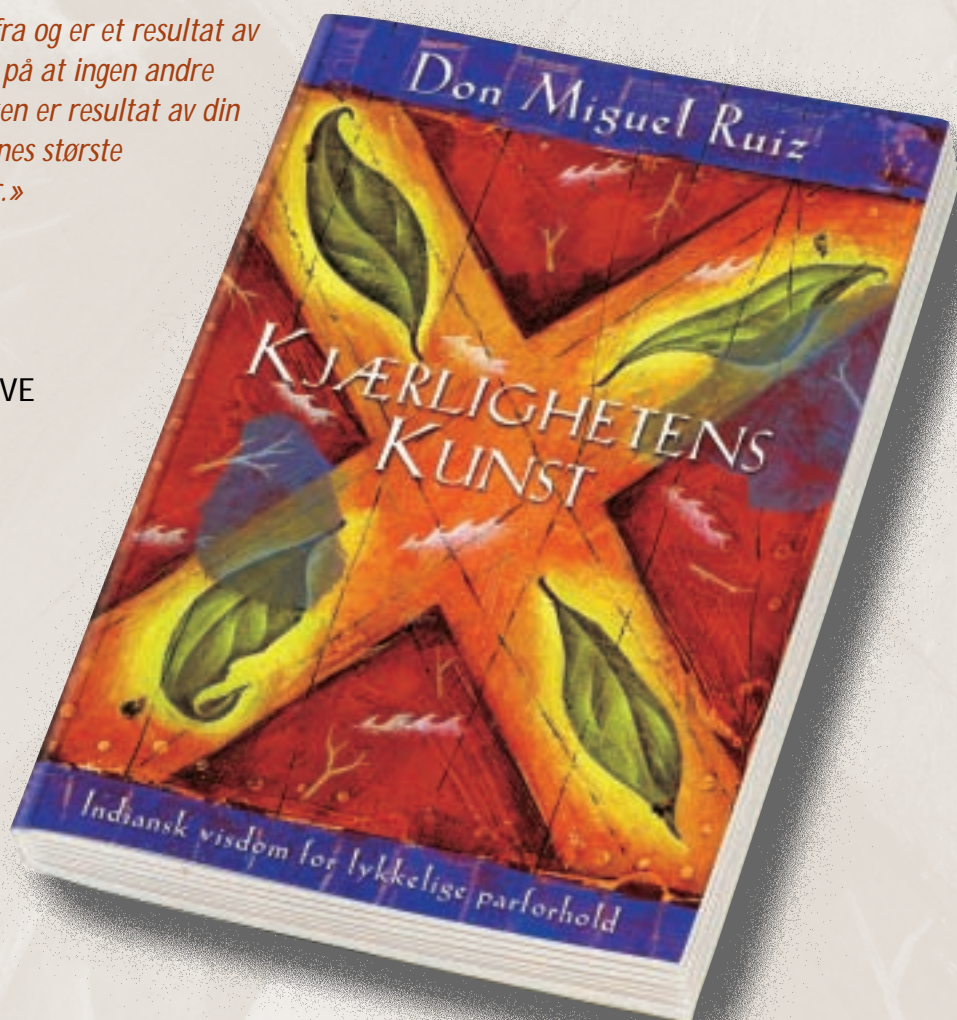
**KJÆRLIGHETENS KUNST**

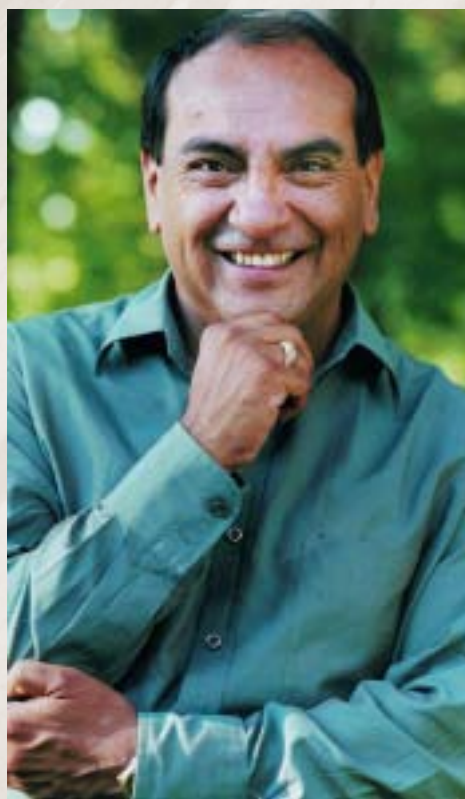
Orig. tittel: MASTERY OF LOVE

Oversatt av Lisbeth Lyngaas

Kr 249,- hlb., 200 s.

ISBN 82-92605-02-9





Don Miguel Ruiz' historie

## **Var kirurg – ble sjaman**

Don Miguel Ruiz er født på landsbygda i Mexico. Familien regnet med at han ville ta over den gamle arven med å bringe toltek-indianernes kunnskap videre, men i stedet valgte han det moderne livet, studerte medisin og ble kirurg.

En nær-døden-oplevelse forandret livet hans. Sent en kveld tidlig på 70-tallet sovnet han ved rattet, og bilen skle inn i betongmur. Etter denne alvorlige trafikkulykken gikk han igjennom en personlig prosess, og viet livet sitt til forfedrenes gamle visdom med sin mor som lærer, og var lærling hos en mektig sjaman i den meksikanske ørkenen.

Don Miguel Ruiz er en nagual av Ørneridder-slekten og har viet sitt liv til å dele de gamle toltekenes kunnskap med oss. På norsk er tidligere utkommet *De fire leve-regler* og en arbeidsbok til denne (Hilt & Hansteen, 2001).

# **Lev her og NÅ**

Lev her og NÅ! har et enkelt budskap: Tilstedeværelse i øyeblikket er nøkkelen til indre fred og frihet. Bryt identifikasjonen med tanken, vær tilstede her og nå, i det som er, så vil lidelser og problemer opphøre. Les fra A til Å, eller slå opp på tilfeldige sider, tenk gjennom teksten, tenk over mellomrommet mellom ordene. Kanskje med tiden, kanskje her og nå, vil du ta inn viten som forandrer ditt liv.

*«Tolle snakker med overbevisning og gjennomslagskraft. Leseren kan ikke unngå å oppleve det ene innsiktsglimtet etter det andre. Eckhart Tolle, du overvelder og begeistrer – nok en gang!»*

Erik Møller, forfatter av *Pepp-effekten*

Eckhart Tolle er en av vår tids største og mest inspirerende åndelige lærere. Han formidler konkret budskap om hvordan vi skal greie å leve her og nå, og viser hvordan vi kan overvinne følelsesmessig smerte og tankens tyranni ved å være helt og fullt tilstede i øyeblikket.

## **MEDITASJONER – OPPMERKSOMHETSTRENING – AVSPENNING**

Eckhart Tolle  
**LEV HER OG NÅ**

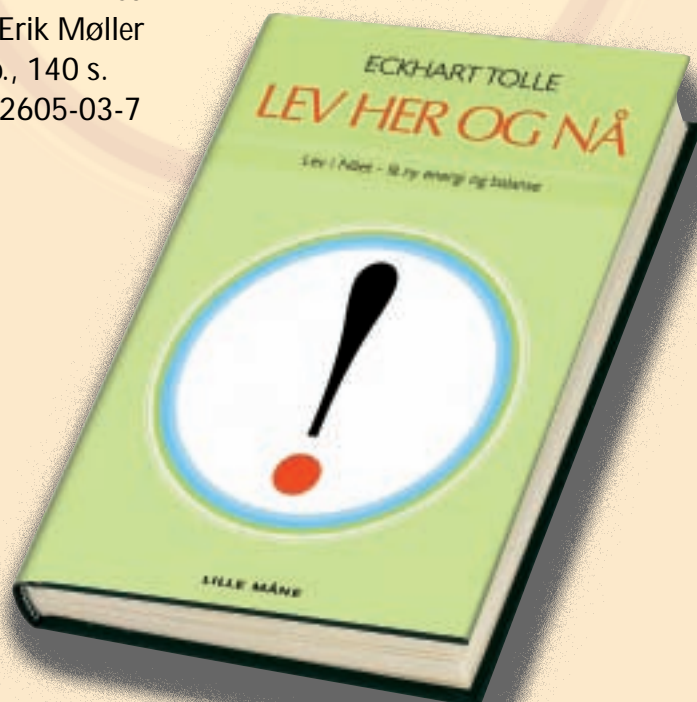
Orig. tittel: Practising the Power of Now

Oversatt av Erik Frisch

Forord av Erik Møller

Kr 229,- ib., 140 s.

ISBN 82-92605-03-7



**Hendig og tiltalende!**

## Bruk pusten til å bekjempe røykesuget

Pete Cohen har skrevet en liten, men effektiv bok for de som ønsker en håndsrekning i sin kamp for å bli røykfrie. **RØYKFRI!** gir leseren konkrete teknikker, øvelser og utfordringer i et 21-dagers program som er skrevet på en underholdende måte. Leseren blir gjennom hele boken aktivisert – enten det er pusteøvelser eller visualiseringsarbeid. Boken er ypperlig for de mange som har et eller to røykeslutt-forsøk bak seg, og som trenger «det lille ekstra».

*«De som ønsker hjelp til å slutte å røyke vil ha stor nytte av metoden i denne boken.»*

ANDRIES KROESE, professor ved Aker Sykehus og forfatter av boken *Stress*

*«Sammen med dine mentale krefter vil denne boken hjelpe deg til å slutte. Her får du kraftige teknikker.»*

ØYSTEIN ASPENES, leder av Silva-metoden i Norge

Pete Cohen

**RØYKFRI!**

Orig. tittel: Habit-busting – Stop smoking

Oversatt av Stefan Øyan

Kr 99,- hft., 112. s.

ISBN 82-92605-00-2



## Klemming er godt for alle

Norge er i ferd med å bli en klemme-nasjon. Klemming sprer om seg som aldri før, og det ryktes nå at salgssuksessen til klassikeren *Den lille klemmeboken* er ansvarlig for dette.

Kathleen Keating

**DEN LILLE KLEMMEBOKEN**

Orig. tittel: The Hug Therapy Book

Oversatt av Fartein Døvlé Jonassen

Kr 79,- hft. 80 s.

ISBN 82-92605-06-1



## Lille Måne på internett

Les utdrag av bøkene – Mer om forfatterne – Høyoppløste omslag og bilder av forfatterne – Elektroniske nyhetsbrev – Last ned bestillingssedler og pressemeldinger – Oppdateres jevnlig – Brukervennlig design